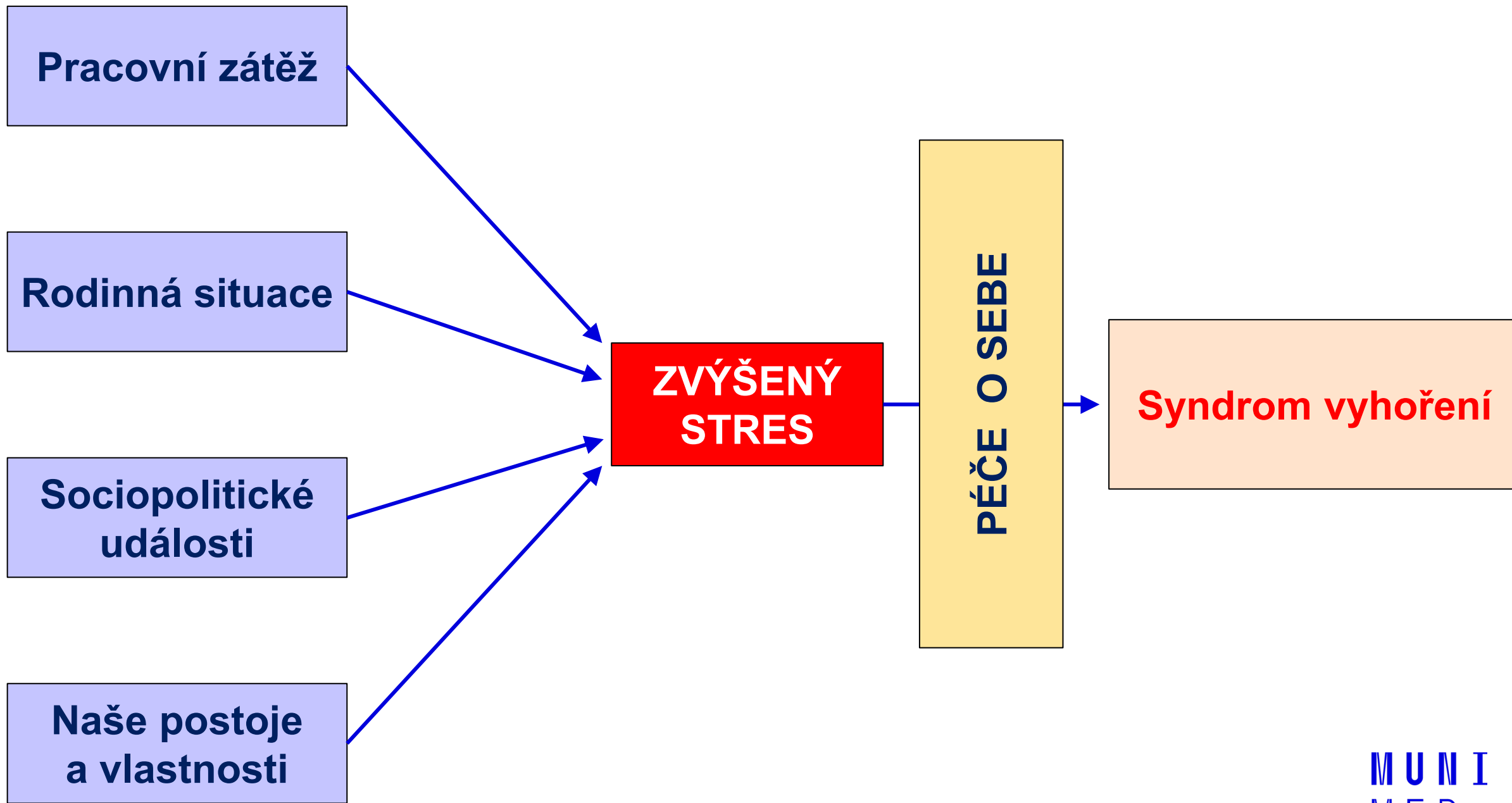


# Náročné služby, únava, nepohoda doma: Prevence syndromu vyhoření

Alena Slezáčková

Ústav lékařské psychologie a psychosomatiky  
Lékařská fakulta Masarykovy univerzity

XV. Konference AKUTNĚ.CZ , SMAI  
Brno, 25.11. 2023



# Syndrom vyhoření v práci lékaře

- Stav fyzického, duševního a emocionálního vyčerpání a únavy, doprovázený pocity zmaru, bezmoci, beznaděje a chybějící radosti ze života, způsobený dlouhodobým působením stresujících podnětů
- Akutní nebo chronický



## Rizikové faktory:

- Pracovní a/nebo osobní příčiny



# Fáze syndromu vyhoření

1. Nadšení
2. Vystřízlivění
3. Frustrace
4. Apatie
5. Vyčerpání, vyhoření



## Důsledky v oblasti

- Tělesné
- Sociální
- Emocionální
- Kognitivní



# Hrozí nám riziko vyhoření?

- Kladu na sebe velmi vysoké požadavky.
- Snažím se být co nejvýkonnější a nejpečlivější.
- Snažím se myslet na všechno a za všechny.
- Je pro mě těžké říci si o pomoc nebo podporu.
- Neúspěch prožívám jako osobní porážku.
- Často pracuji nad limity své kapacity, přetěžuji se.
- Přestávám ve své práci vidět smysl.
- Jím ve spěchu a nepravidelně.
- Nemám čas na pravidelný pohyb.
- Nedokážu nebo nemám čas odpočívat, relaxovat, dostatečně spát.



# Co je klíčové v prevenci vyhoření?

Kolik a kde vydávám energie?

Kde a jak doplňuji síly?

Nechám si pomoci?

Vidím ve své práci smysl?

# Životní rovnováha – základ prevence vyhoření

Kde a jak energii a síly  
vydávám?



Kde a jak energii a síly  
čerpám?



# Poháněcí mechanismy

Tak honem!

Šup, ať už...!

Pohni!

Zaber!

Neodmlouvej!

Dělej!

Nedej se!

Vyřeš to!

Tak se ukaž!



# Harmonizující mechanismy

Mohu zvolnit.

Nemusím vždycky se vším spěchat.

Můžu žít svým tempem.

Mám nárok na odpočinek.

Mohu vyjádřit svůj názor.

Nemusím s každým bojovat.

Nemusím pořád někomu  
něco dokazovat.

Mohu být sám/sama sebou.



# Autenticita a odolnost proti vyhoření

- **Falešná odolnost:** předstírání, překračování svých přirozených limitů a mezí, potlačování vlastních potřeb, zvýšená sebekritika
- **Skutečná odolnost:** uznání svých omezených možností a limitů, využívání vnitřních a vnějších zdrojů, laskavost k sobě sama



# Jak a kde doplňovat síly?

## VNITŘNÍ ZDROJE:

- Osobnostní: Které vlastnosti mi pomáhají zvládat zátěžové situace?
- Emoční: Co mi dělá radost, za co jsem vděčná/ý, na co se těším?
- Somatické: Co dělám pro svou fyzickou zdatnost a dobrou kondici?
- Spirituální: V co věřím, co mi dává smysl, co mě naplňuje?

## VNĚJŠÍ ZDROJE:

- Sociální: Kdo je mi oporou, komu na mě záleží, kdo mi pomůže?
- Materiální: Po jaké věci mohu sáhnout, když se chci cítit lépe?
- Behaviorální: Která činnost nebo aktivita mě povzbudí, občerství nebo uvolní?
- Enviromentální: V jakém prostředí se cítím dobře?

# Jak hořet a nevyhořet

**Co byste poradili svému nejlepšímu příteli / přítelkyni?**

- Upravte životosprávu: DREAMS (Drink, Eat, Move, Sleep)
- Snižte příliš vysoké nároky na sebe.
- Neberte si osobně selhání, kterým nebylo možné předejít.
- Nechte si pomoci, když je potřeba. Nejste na to sami!
- Zajímejte se o své zdraví a vnímejte signály těla.
- Doplňujte energii relaxací nebo fyzickou aktivitou.
- Buďte k sobě laskaví a vlídní.

**Cítit se dobře nám pomáhá fungovat dobře.**





[alena.slezackova@med.muni.cz](mailto:alena.slezackova@med.muni.cz)